vívosmart® HR

Manual do proprietário

Outubro de 2015 Impresso em Taiwan 190-01972-25_0A

Sumário

Introdução

⚠ ATENÇÃO

Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

Consulte sempre seu médico antes de começar ou modificar o programa de exercícios.

Introdução

Ao usar o seu dispositivo pela primeira vez, execute os seguintes procedimentos para configurar o dispositivo e conhecer as principais funcionalidades.

1. Carregue o dispositivo (*Carregar o dispositivo*, página 6).
2. Selecione uma opção para concluir o processo de configuração com a sua conta Garmin Connect™:
   - Configure o dispositivo no seu smartphone compatível (*Emparelhamento do seu smartphone*, página 1).
   - Configure o dispositivo no seu computador (*Como configurar o dispositivo no computador*, página 1).

   OBSERVAÇÃO: até que o processo de configuração seja concluído, o dispositivo terá funcionalidade limitada.
3. Sincronize seus dados com a sua conta Garmin Connect (*Sincronização de dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile*, página 1) (*Sincronização de dados com o computador*, página 2).

Visão geral do dispositivo

①	Tela sensível ao toque	Deslize para a esquerda ou para a direita para navegar pelos recursos, telas de dados e menus. Toque para selecionar.
②	Tecla do dispositivo	Segure para ligar e desligar o dispositivo. Pressione para abrir e fechar o menu. Pressione para iniciar e parar o timer.

Dicas sobre a tela sensível ao toque

Use a tela sensível ao toque para interagir com vários recursos do dispositivo.

- Na tela que mostra a hora do dia, deslize o dedo para a esquerda ou a direita para navegar pelos dados e recursos de rastreamento das atividades.
- Pressione a tecla do dispositivo e deslize o dedo para a esquerda ou a direita para navegar pelas opções de menu.
- Durante uma atividade cronometrada, deslize o dedo para a esquerda ou a direita para visualizar as telas de dados.
- Toque a tela sensível ao toque para selecionar.
- Selecione ⮌ para retornar à tela anterior.
- Faça de cada seleção da tela sensível ao toque uma ação separada.

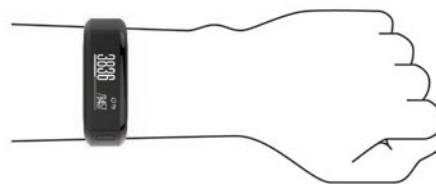
Utilização da luz de fundo

- A qualquer momento, toque ou deslize o dedo pela tela sensível ao toque para acender a luz de fundo.

  OBSERVAÇÃO: alertas e mensagens ativam a luz de fundo automaticamente.
- Personalize a configuração da luz de fundo (*Configurações do dispositivo em sua Conta do Garmin Connect*, página 5).

Uso do dispositivo e frequência cardíaca

- Utilize o dispositivo vívosmart HR acima do seu pulso.

  OBSERVAÇÃO: o dispositivo deve estar justo, mas confortável; ele não deve se mover durante a corrida.

- Não danifique o sensor de frequência cardíaca na parte posterior do dispositivo.
- Consulte *Dicas para dados de frequência cardíaca errados*, página 6 para obter mais informações sobre a pulseira medidora de frequência cardíaca.

Emparelhamento e configuração

Emparelhamento do seu smartphone

Você deve conectar seu dispositivo vívosmart HR a um smartphone para acessar todos os seus recursos.

OBSERVAÇÃO: diferentemente de outros dispositivos Bluetooth® que são emparelhados usando as configurações Bluetooth de seu smartphone, o seu dispositivo vívosmart HR deve ser emparelhado diretamente por meio do aplicativo Garmin Connect Mobile.

1. Acesse www.garminconnect.com/vivosmartHR e siga as instruções exibidas na tela para baixar o aplicativo Garmin Connect Mobile.
2. Selecione uma opção:
   - Durante a configuração inicial, siga as instruções na tela para emparelhar o dispositivo com o seu smartphone.
   - Se você não emparelhou seu dispositivo durante a configuração inicial, pressione a tecla do aparelho para exibir o menu e selecione ✱ > **Emparelhar smartphone**.
3. Abra o aplicativo Garmin Connect Mobile.
4. Selecione uma opção para adicionar seu dispositivo à sua conta do Garmin Connect:
   - Se este for o primeiro dispositivo a ser emparelhado usando o aplicativo Garmin Connect Mobile, siga as instruções da tela.
   - Se já tiver emparelhado outro dispositivo usando o aplicativo Garmin Connect Mobile, selecione **Dispositivos Garmin** > ✚ e siga as instruções da tela.

Sincronização de dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile

Seu dispositivo será periódica e automaticamente sincronizado com o aplicativo Garmin Connect Mobile. É possível também sincronizar manualmente seus dados, a qualquer momento.

1. Aproxime o dispositivo cerca de 3 metros (10 pés) do smartphone.
2. Pressione a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
3. Selecione ⟳.
4. Veja seus dados atuais no aplicativo Garmin Connect Mobile.

Como configurar o dispositivo no computador

Se você não tiver emparelhado o dispositivo vívosmart HR com o seu smartphone, use o computador para concluir o processo de configuração com a sua conta Garmin Connect.

OBSERVAÇÃO: alguns recursos do dispositivo exigem um smartphone emparelhado.

1 Conecte o clipe de carregamento firmemente ao dispositivo (*Carregar o dispositivo*, página 6).
2 Conecte o cabo USB a uma porta USB do seu computador.
3 Acesse www.garminconnect.com/vivosmartHR.
4 Faça o download e instale o aplicativo Garmin Express™:
   - Se você estiver utilizando um sistema operacional Windows®, selecione **Download para Windows**.
   - Se você estiver utilizando um sistema operacional Mac®, selecione **Download para Mac**.
5 Siga as instruções na tela.

Sincronização de dados com o computador

Sincronize os dados regularmente para acompanhar seu progresso no aplicativo Garmin Connect.

1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.
   O aplicativo Garmin Express sincronizará os dados.
2 Veja seus dados atuais no aplicativo Garmin Connect.

Monitoramento de atividades e recursos

Alguns recursos exigem o uso de um smartphone emparelhado.

Data e hora: Exibe a hora e a data atuais. O dispositivo atualiza a data e a hora sempre quando você o sincronizar com um smartphone.

Monitoramento de atividades: monitora a sua contagem diária de passos dados, distância percorrida, calorias e minutos de intensidade. A barra de movimentação exibe seu tempo de inatividade.

Objetivos: exibe o seu progresso para atingir seus objetivos de atividade. O dispositivo aprende e propõe um novo objetivo de passos a você diariamente. Você pode personalizar seus objetivos diários de passos e andares subidos, bem como os minutos semanais de intensidade usando a sua conta Garmin Connect.

Frequência cardíaca: exibe sua frequência cardíaca atual e uma média semanal de sua frequência cardíaca em repouso em batimentos por minuto (bpm).

Notificações: exibe alertas de notificações emitidas pelo seu smartphone, incluindo chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais, e muito mais, com base nas configurações de notificação do seu smartphone.

Controles de músicas: oferece controles para o player de música de seu smartphone.

Controle remoto VIRB®: oferece controles remotos para câmeras de ação VIRB emparelhadas.

Ícones

Os ícones aparecem na parte superior da tela. Cada ícone representa uma função diferente. Deslize para a esquerda ou para a direita para exibir os diferentes recursos do dispositivo. Alguns recursos exigem o uso de um smartphone emparelhado.

OBSERVAÇÃO: é possível utilizar a sua conta Garmin Connect para personalizar as telas que aparecem no seu dispositivo (*Configurações do dispositivo em sua Conta do Garmin Connect*, página 5).

	O número total de passos dados no dia, a meta de passos do dia e o seu progresso em direção à sua meta.
	Sua frequência cardíaca atual e a média semanal de sua frequência cardíaca em repouso, em batimentos por minuto (bpm). O ícone intermitente significa que o dispositivo está procurando sinal.
	A quantidade de calorias queimadas no dia, incluindo as calorias ativas e as em repouso.
	A distância percorrida no dia em quilômetros ou milhas.
	O número total de andares subidos no dia, a meta de andares subidos do dia e o seu progresso em direção à sua meta.
	O tempo gasto participando de atividades de intensidade moderada à vigorosa, sua meta semanal de minutos de exercícios intensos e o seu progresso em direção à sua meta.
	Controles do reprodutor de música de um smartphone emparelhado.
VIRB	Controles remotos de uma câmera de ação VIRB emparelhada.
	Notificações recebidas de um smartphone emparelhado.

Meta automática

Seu dispositivo cria automaticamente uma meta diária de passos, de acordo com seus níveis de atividade anteriores. À medida que você se movimenta durante o dia, o dispositivo mostra o seu progresso em direção à sua meta diária ①.

Se você optar por não usar o recurso de meta automática, poderá definir uma meta personalizada de passos em sua conta Garmin Connect.

Barra de movimentação

Ficar sentado por períodos prolongados pode provocar mudanças indesejáveis no metabolismo. A barra de movimentação é um lembrete para que você não fique muito tempo parado. Após uma hora de ociosidade, a barra de movimentação ① é exibida. Segmentos complementares ② são exibidos a cada 15 minutos de ociosidade.

Basta andar uma distância curta para reiniciar a barra de movimentação.

Minutos de intensidade

Para melhorar a sua saúde, as organizações, como a Centers for Disease Control and Prevention dos EUA, a American Heart Association® e a Organização Mundial de Saúde, recomendam 150 minutos por semana de atividades de intensidade moderada, como caminhadas rápidas, ou 75 minutos por semana de atividades intensas, como corridas.

O dispositivo monitora a intensidade da atividade e controla o tempo gasto em atividades de intensidade moderada à vigorosa. Para atingir a sua meta semanal de minutos de atividades intensas, faça pelo menos 10 minutos consecutivos de atividades de intensidade moderada à vigorosa.

Gravar uma atividade física

Você pode gravar uma atividade cronometrada, como uma caminhada ou uma corrida, que podem ser salvas e enviadas para sua conta do Garmin Connect.

1 Pressione a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
2 Selecione .
3 Pressione a tecla do dispositivo para acionar o cronômetro.
4 Comece a corrida.
5 Deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar outras telas de dados.

   OBSERVAÇÃO: é possível utilizar a sua conta Garmin Connect para personalizar as telas de dados que aparecem (*Opções de corrida em sua conta do Garmin Connect*, página 5).
6 Depois da corrida, pressione a tecla do dispositivo para parar o cronômetro.
7 Selecione uma opção:
   - Pressione a tecla do dispositivo para acionar novamente o cronômetro.
   - Selecione para salvar a atividade e restaurar o cronômetro. Um resumo aparece.
   - Selecione para excluir a atividade.

Marcação de voltas

Você pode definir o dispositivo para usar o recurso Auto Lap® que marca uma volta automaticamente a cada quilômetro ou milhas. Esse recurso é útil para comparar o seu desempenho em diversos momentos de uma atividade.

1 Pressione a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
2 Selecione > **Auto Lap** para ativar o recurso Auto Lap.
3 Inicie uma atividade cronometrada (*Gravar uma atividade física*, página 3).

Transmissão de dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin®

Você pode transmitir os dados da sua frequência cardíaca do seu dispositivo vívosmart HR e visualizá-los em dispositivos Garmin emparelhados. Por exemplo, é possível transmitir os dados da sua frequência cardíaca para um dispositivo Edge® enquanto anda de bicicleta, ou para uma câmera de ação VIRB durante uma atividade.

OBSERVAÇÃO: a transmissão de dados da frequência cardíaca diminui a vida útil da bateria.

1 Pressione a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
2 Selecione o modo > **Frequência cardíaca** > **Broadcast Mode** > .

   O dispositivo vívosmart HR começará a transmitir os dados da sua frequência cardíaca e será exibido.

   OBSERVAÇÃO: é possível exibir apenas a tela de monitoramento da frequência cardíaca enquanto transmite dados de frequência cardíaca.
3 Emparelhe o seu dispositivo vívosmart HR ao dispositivo compatível com Garmin ANT+®.

   OBSERVAÇÃO: as instruções de emparelhamento são diferentes para cada dispositivo Garmin compatível. Consulte o manual do proprietário.

   DICA: para interromper a transmissão dos dados da sua frequência cardíaca, toque na tela de monitoramento da frequência cardíaca e selecione .

VIRB Remota

A função de controle remoto da VIRB permite a você controlar a câmera de ação VIRB através do dispositivo. Acesse www.garmin.com/VIRB para comprar uma câmera de ação VIRB.

Controlar uma câmera de ação VIRB

Para usar a função VIRB remoto, ative a configuração remota na câmera VIRB. Consulte o *Manual do Proprietário da série* VIRB para mais informações. É também necessário ativar a tela VIRB em seu dispositivo vívosmart HR (*Configurações do dispositivo em sua Conta do Garmin Connect*, página 5).

1 Ligue a câmera VIRB.
2 Em seu dispositivo vívosmart HR, deslize para a esquerda ou para a direita para visualizar a tela **VIRB**.
3 Aguarde até que o dispositivo se conectar à sua câmera VIRB.
4 Selecione uma opção:
   - Para gravar um vídeo, selecione .

     O contador do vídeo aparece no dispositivo vívosmart HR.
   - Para parar a gravação do vídeo, selecione .
   - Para tirar uma foto, selecione .

Monitoramento do sono

Enquanto você dorme, o dispositivo monitora o seu movimento. As estatísticas do sono incluem total de horas de sono, nível do sono e movimento durante o sono. Você pode definir a quantidade normal de horas de sono nas configurações do usuário, na sua conta Garmin Connect. Você pode exibir as estatísticas do sono na sua conta Garmin Connect.

Recursos conectados Bluetooth

O dispositivo vívosmart HR tem diversos recursos Bluetooth conectados para o seu smartphone compatível usando o aplicativo móvel Garmin Connect.

Notificações: exibe alertas de notificações emitidas pelo seu smartphone, incluindo chamadas, mensagens de texto, atualizações de redes sociais, e muito mais, com base nas configurações de notificação do seu smartphone.

Encontrar meu telefone: ajuda a localizar um smartphone perdido dentro do alcance e emparelhado usando a tecnologia sem fio Bluetooth.

Alertas de conexão: permite que você ative um alerta que o informa quando seu smartphone emparelhado não está mais no alcance da tecnologia sem fio Bluetooth.

Controles de músicas: oferece controles do reprodutor de músicas para o seu smartphone emparelhado.

Atualizações de atividades para sua conta do Garmin Connect: permite que você sincronize dados de atividades com o seu smartphone emparelhado. Você pode ver suas informações no aplicativo móvel via Garmin Connect.

Visualizar notificações

- Quando uma notificação é exibida no seu dispositivo, selecione uma opção:
  - Toque na tela sensível ao toque e selecione para visualizar toda a notificação.
  - Selecione e, depois, selecione uma opção para descartar a notificação.
- Quando uma chamada recebida for exibida no seu dispositivo, selecione uma opção:
  - Selecione para aceitar a chamada no seu smartphone.
  - Selecione para rejeitar a chamada.
- Para visualizar todas as notificações, deslize o dedo para a esquerda ou para a direita para visualizar a tela de

notificações, toque na tela sensível ao toque e selecione uma opção:
  - Deslize para a esquerda ou para a direita para exibir as notificações.
  - Selecione uma notificação e selecione **Ler** para visualizar toda a notificação.
  - Selecione uma notificação e selecione uma opção para descartar a notificação.

Gerenciar as notificações

Você pode usar seu smartphone compatível para gerenciar as notificações exibidas no dispositivo vívosmart HR.

Selecione uma opção:

- Se você estiver utilizando um dispositivo iOS®, use as configurações do centro de notificações em seu smartphone para selecionar os itens que devem ser exibidos no dispositivo.
- Se você estiver utilizando um dispositivo Android™, use as configurações do aplicativo no aplicativo móvel Garmin Connect para selecionar os itens que devem ser exibidos no dispositivo.

Localizar um smartphone perdido

Você pode utilizar este recurso como ajuda para localizar um smartphone perdido que esteja emparelhado com a tecnologia sem fio Bluetooth e dentro do alcance.

1 Pressione a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
2 Selecione .
   O dispositivo vívosmart HR começa a procurar seu smartphone emparelhado. Um alerta audível soa no seu smartphone e a intensidade do sinal Bluetooth é exibida na tela do dispositivo vívosmart HR. A intensidade do sinal Bluetooth aumente conforme você se aproxima do smartphone.

Configurações Bluetooth

Pressione a tecla do dispositivo para visualizar o menu e selecione .

Bluetooth: ativa a tecnologia sem fio Bluetooth.

OBSERVAÇÃO: outras configurações Bluetooth são exibidas somente quando a tecnologia sem fio Bluetooth estiver ativada.

Emparelhar smartphone: conecta seu dispositivo com um smartphone habilitado para Bluetooth compatível. Esta configuração permite que você utilize os recursos Bluetooth conectados utilizando o aplicativo móvel Garmin Connect, incluindo notificações e carregamentos de atividades para o Garmin Connect.

Notificações: permite que você ative as notificações do telefone pelo seu smartphone compatível. Você pode usar a opção Exibir só chamadas para exibir apenas notificações de chamadas recebidas.

Al. conexão: permite que você ative um alerta que o informa quando seu smartphone emparelhado não está mais no alcance da tecnologia sem fio Bluetooth.

Desligar a tecnologia sem fio Bluetooth

1 Pressione a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
2 Selecione > **Bluetooth** > **Desligado** para desligar a tecnologia sem fio Bluetooth no seu dispositivo vívosmart HR.

   DICA: consulte o manual do proprietário do seu smartphone para desligar a tecnologia sem fio Bluetooth.

Histórico

O dispositivo armazena até 14 dias de dados de monitoramento de atividade e de frequência cardíaca e até sete atividades cronometradas. Você pode visualizar suas sete últimas atividades cronometradas no dispositivo. Você pode sincronizar seus dados para visualizar atividades ilimitadas, dados de monitoramento de atividade e de monitoramento da frequência cardíaca na sua conta do Garmin Connect (*Sincronização de dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile*, página 1) (*Sincronização de dados com o computador*, página 2).

Quando a memória do dispositivo estiver cheia, os dados mais antigos são substituídos.

Exibindo um item do Histórico

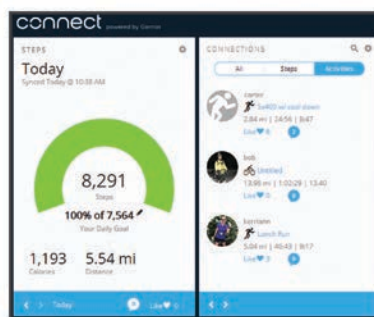
1 Pressione a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
2 Selecione .
3 Selecione uma atividade.

Garmin Connect

Você pode conectar-se a seus amigos através de sua conta do Garmin Connect.O Garmin Connect oferece ferramentas para localizar, analisar, compartilhar e encorajar uns aos outros. Grave os eventos de seu estilo de vida ativo incluindo corridas, caminhadas, percursos, natação, escaladas, triatlo e muito mais. Para registrar para uma conta gratuita, acesse www.garminconnect.com/start.

Acompanhe seu progresso: você pode acompanhar seus passos diários, entrar em uma competição amigável com suas conexões e atingir suas metas.

Armazene suas atividades: após completar e salvar uma atividade cronometrada em seu dispositivo, você pode carregar esta atividade em sua conta do Garmin Connect e manter salva por quanto tempo quiser.

Analise suas informações: você pode ver informações detalhadas sobre sua atividade, incluindo tempo, distância, frequência cardíaca, calorias queimadas e relatórios personalizáveis.

Compartilhe suas atividades: você e seus amigos podem se conectar e seguir as atividades uns dos outros ou publicar suas atividades nas suas redes sociais favoritas.

Gerencie suas configurações: você pode personalizar seu dispositivo e configurações de usuário em sua conta do Garmin Connect.

Personalizar seu dispositivo

Configurações Garmin Connect

Você pode personalizar as configurações do dispositivo e de usuário, e opções de corrida em sua conta do Garmin Connect. Algumas configurações também podem ser personalizadas em seu dispositivo vívosmart HR.

- No menu de configurações do aplicativo móvel Garmin Connect, selecione **Dispositivos Garmin** e selecione seu dispositivo.
- No widget do dispositivo no aplicativo Garmin Connect, selecione **Configurações de dispositivos**.

Depois de personalizar as configurações, sincronize seus dados para aplicar as mudanças feitas no dispositivo (*Sincronização de dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile*, página 1) (*Sincronização de dados com o computador*, página 2).

Configurações do dispositivo em sua Conta do Garmin Connect

Da sua conta do Garmin Connect, selecione **Configurações de dispositivos**.

Alarme: configura a hora do despertador e frequência para seu dispositivo.

Telas visíveis: permite que você personalize as telas de seu dispositivo.

Tela padrão: configura a tela que aparecer depois de um período de inatividade e quando você liga o dispositivo.

Luz de fundo automática: permite que seu dispositivo ligue a luz de fundo automaticamente quando você gira seu pulso em direção ao seu corpo. Você pode personalizar seu dispositivo para utilizar este recurso a qualquer momento ou somente durante uma atividade temporizada.

OBSERVAÇÃO: esta configuração diminui a duração da bateria.

Monitoramento de atividades: liga e desliga o monitoramento de atividade e o alerta de movimento.

Frequência cardíaca: liga e desliga a pulseira medidora de frequência cardíaca.

De pulso: permite personalizar em qual pulso será usada a pulseira. Você deve personalizar essa configuração para orientação de tela e na utilização do recurso de luz de fundo automática.

Orientação da tela: configura o dispositivo para exibir informações no formato de retrato.

OBSERVAÇÃO: o menu e as notificações do dispositivo sempre são exibidos no formado de paisagem.

Formato de hora: configura o dispositivo para mostrar a hora no formato de 12 horas ou 24 horas.

Idioma: configura o idioma do dispositivo.

Unidades: configura o dispositivo para exibir a distância viajada em quilômetros ou milhas.

Opções de corrida em sua conta do Garmin Connect

Da sua conta Garmin Connect, selecione **Opções de corrida**.

Auto Lap: Permite que seu dispositivo marque as voltas automaticamente a cada quilômetro (milha) (*Marcação de voltas*, página 3).

Campos de dados: permite que você personalize as telas de dados que são exibidas durante uma atividade cronometrada.

Configurações do usuário em sua Conta do Garmin Connect

Da sua conta do Garmin Connect, selecione **Configurações do usuário**.

Comprimento de passo personalizado: permite que seu dispositivo calcule a distância viajada de forma mais precisa utilizando seu comprimento de passo personalizado. Você pode inserir uma distância conhecida e os números de passos necessários para alcançar a distância, e o Garmin Connect pode calcular o comprimento do seu passo.

Passos diários: permite que você insira seu objetivo de passos diários. Você pode usar a configuração Objetivo automático para permitir que seu dispositivo determine seu objetivo de passos automaticamente.

Andares subidos diariamente: permite que você insira um objetivo automático para a quantidade de andares para subir.

Minutos de intensidade semanais: permite que você insira um objetivo semanal para o número de minutos para participar de atividades de intensidade moderada à vigorosa.

Zonas de frequência cardíaca: permite que você estime sua frequência cardíaca máxima e determine suas zonas de frequência cardíaca personalizadas.

Configurações do dispositivo

Você pode personalizar algumas configurações em seu dispositivo vívosmart HR. As configurações adicionais podem ser personalizadas em sua conta do Garmin Connect.

Pressione a tecla do dispositivo para visualizar o menu e selecione .

Idioma: configura o idioma do dispositivo.

Hora: configura o dispositivo para exibir a hora no formato de 12 ou 24 horas e permite que você configure a hora manualmente se o seu dispositivo não estiver emparelhado com um smartphone (*Configurar a hora manualmente*, página 5).

Unidades: configura o dispositivo para exibir a distância viajada em quilômetros ou milhas.

Auto Lap: permite que seu dispositivo marque as voltas automaticamente a cada quilômetro (milha) (*Marcação de voltas*, página 3).

Monitoramento de atividades: liga e desliga o monitoramento de atividade e o alerta de movimento.

Frequência cardíaca: liga e desliga a pulseira medidora e a transmissão de frequência cardíaca.

Restaurar padrões: permite que você restaure os dados e as configurações do usuário (*Restaurar todas as configurações padrão*, página 7).

Configurar a hora manualmente

Por padrão, a hora é configurada automaticamente ao emparelhar o dispositivo com o seu smartphone (*Emparelhamento do seu smartphone*, página 1). Se você não emparelhar o dispositivo com o seu smartphone, é possível configurar a hora manualmente.

1. Pressione a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
2. Selecione > **Hora** > **Definir hora**.
3. Selecione ▲ para ajustar a hora do dia e a data.
4. Selecione ✔.

Utilização do Modo não perturbe

Você pode utilizar o modo não perturbe para desligar a luz de fundo e os alertas de vibração. Por exemplo, você pode utilizar este modo enquanto estiver dormindo ou assistindo a um filme.

OBSERVAÇÃO: você pode configurar suas horas normais de sono nas configurações do usuário em sua conta do Garmin Connect. O dispositivo entra automaticamente no modo não perturbe durante suas horas normais de sono.

1. Pressione a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
2. Selecione > **Ligado**.

    aparece na tela que mostra a hora do dia.

   DICA: para sair do modo não perturbe, pressione a tela do dispositivo e selecione > **Desligado**.

Visualização do Despertador

1. Configure a hora e a frequência do despertador em sua conta Garmin Connect (*Configurações do dispositivo em sua Conta do Garmin Connect*, página 5).

2 No dispositivo vívosmart HR, pressione a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
3 Selecione ⏰.

Informações sobre o dispositivo

Especificações do vívosmart HR

Tipo de pilha	Recarregável, bateria de íon de lítio integrada
Autonomia da bateria	Até 5 dias
Intervalo de temperatura de funcionamento	-10 a 60 °C (14 a 140 °F)
Intervalo de temperatura de carregamento	De -0º a 40ºC (de 32º a 104ºF)
Frequência/protocolo de rádio	Protocolo de comunicações sem fio do ANT+ de 2,4 GHz Bluetooth Tecnologia sem fio Smart
Classificação de impermeabi- lidade	5 ATM*

*O dispositivo suporta pressão equivalente a uma profundidade de 50 m. Para obter mais informações, acesse www.garmin.com/waterrating.

Visualizar informações do dispositivo

Você pode visualizar ID da unidade, versão do software, informações regulatórias e bateria restante.

1 Pressione a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
2 Selecione ❶.

Carregar o dispositivo

⚠ ATENÇÃO

Este dispositivo contém uma bateria de íon-lítio. Consulte o guia *Informações importantes sobre segurança e sobre o produto* na caixa do produto para obter mais detalhes sobre avisos e outras informações importantes.

AVISO

Para evitar a corrosão, limpe e seque totalmente os contatos e a área subjacente antes de carregar ou conectar a um computador. Consulte as instruções de limpeza no índice.

1 Conecte o cabo USB a uma porta USB do seu computador.
2 Alinhe os pinos de carregamento aos contatos na parte posterior do dispositivo e pressione o carregador ① até ouvir um clique.

3 Carregue o dispositivo completamente.

Utilização do dispositivo em modo de carregamento

Você pode interagir com o dispositivo enquanto estiver carregando no computador. Por exemplo, você pode usar recursos conectados por Bluetooth ou personalizar as configurações do dispositivo.

1 Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.
2 Selecione ⏏ para sair do modo de armazenamento em massa USB.

Cuidados com o dispositivo

AVISO

Evite grandes impactos e tratamento severo, pois pode prejudicar a vida útil do produto.

Evite pressionar as teclas debaixo de água.

Não use objetos afiados para limpar o dispositivo.

Nunca use um objeto duro ou pontiagudo para operar a tela sensível ao toque. Isso pode causar danos.

Evite produtos químicos, solventes, e repelentes de insetos que possam danificar os componentes de plástico e acabamentos.

Lave o dispositivo com água abundante após exposição a cloro, água salgada, protetor solar, cosméticos, álcool ou a outros químicos abrasivos. A exposição prolongada a essas substâncias pode danificar o revestimento.

Não coloque o dispositivo em locais com exposição prolongada a temperaturas extremas, pois isso pode causar danos permanentes.

Limpar o dispositivo

AVISO

Mesmo pequenas quantidades de suor ou umidade podem causar corrosão dos contatos elétricos quando conectados a um carregador. A corrosão pode interferir no carregamento e na transferência de dados.

1 Limpe o dispositivo usando um pano umedecido com solução de detergente neutro.
2 Seque-o com um pano.

Após a limpeza, deixe o dispositivo secar completamente.

Solução de problemas

Dicas para dados de frequência cardíaca errados

Se os dados da frequência cardíaca não forem exibidos ou estiverem errados, você pode tentar as seguintes dicas.

- Limpe e seque seu braço antes de colocar o dispositivo.
- Evite usar protetor solar embaixo do dispositivo.
- Utilize o dispositivo acima do seu pulso. O dispositivo deve estar justo, mas confortável.

  OBSERVAÇÃO: você pode tentar usar o dispositivo no antebraço. Você pode tentar usar o dispositivo no outro braço.
- Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos e obtenha uma leitura de frequência cardíaca antes de começar sua atividade.

  OBSERVAÇÃO: em ambientes frios, faça o aquecimento em ambientes internos.
- Lave o dispositivo com água fresca após cada exercício.

Maximizar a vida útil da bateria

- Desligue a configuração **Luz de fundo automática** (*Configurações do dispositivo em sua Conta do Garmin Connect*, página 5).
- Nas configurações da central de notificações do seu smartphone, limite as notificações que são exibidas no seu dispositivo vivosmart HR (*Gerenciar as notificações*, página 4).
- Desligue as notificações inteligentes (*Configurações Bluetooth*, página 4).

- Desligue a tecnologia sem fio Bluetooth quando você não estiver utilizando os recursos conectados (*Desligar a tecnologia sem fio Bluetooth*, página 4).
- Interrompa a transmissão dos dados de frequência cardíaca para dispositivos Garmin emparelhados (*Transmissão de dados da frequência cardíaca para dispositivos Garmin®*, página 3).
- Desligue a pulseira medidora de frequência cardíaca (*Configurações do dispositivo*, página 5).

  OBSERVAÇÃO: a pulseira medidora de frequência cardíaca é usada para calcular minutos intensos e calorias queimadas.

Redefinir o dispositivo

Se o dispositivo parar de responder, pode ser necessário reiniciá-lo. Isso não apaga seus dados nem suas configurações.

1. Pressione a tecla do dispositivo por 10 segundos.

   O dispositivo será desligado.
2. Pressione a tecla do dispositivo por um segundo para ligá-lo.

Restaurar todas as configurações padrão

Você pode restaurar todas as configurações do dispositivo para os valores padrão de fábrica.

OBSERVAÇÃO: este procedimento exclui todos os dados inseridos pelo usuário e o histórico de atividades.

1. Pressione a tecla do dispositivo para visualizar o menu.
2. Selecione ⚙ > **Restaurar padrões** > ✓.

Atualização de software usando o Garmin Connect Mobile

Antes de poder atualizar o software do seu dispositivo usando o aplicativo Garmin Connect Mobile, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e você deve emparelhar o dispositivo com um smartphone compatível (*Emparelhamento do seu smartphone*, página 1).

1. Sincronize seu dispositivo com o aplicativo Garmin Connect Mobile (*Sincronização de dados com o aplicativo Garmin Connect Mobile*, página 1).

   Quando o novo software estiver disponível, o dispositivo alerta você para atualizar o software.
2. Siga as instruções na tela.

Atualização de software usando o Garmin Express

Antes de poder atualizar o software do seu dispositivo, é necessário ter uma conta do Garmin Connect e fazer o download e a instalação do aplicativo Garmin Express.

1. Conecte o dispositivo ao computador usando o cabo USB.

   Quando o novo software estiver disponível, o Garmin Express envia-o para o seu dispositivo.
2. Desconecte o dispositivo do computador.

   O dispositivo alerta você para atualizar o software.
3. Selecione uma opção.

Suporte e atualizações

Garmin Express (www.garmin.com/express) fornece acesso fácil a esses serviços para seus dispositivos Garmin.

- Registro do produto
- Manual do produto
- Atualizações de software
- Carregamento de dados para Garmin Connect

Obter mais informações

- Acesse www.garmin.com/intosports.
- Acesse www.garmin.com/learningcenter.
- Acesse http://buy.garmin.com, ou entre em contato com seu revendedor Garmin para obter informações sobre acessórios opcionais e peças de substituição.

Apêndice

Metas de treino

Conhecer suas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a mensurar e melhorar seu treino entendendo e aplicando esses princípios.

- Sua frequência cardíaca é uma boa medida de intensidade do exercício.
- Treinar em certas zonas de frequência cardíaca pode ajudar você a melhorar sua capacidade cardiovascular e força.
- Conhecer suas zonas de frequência cardíaca pode impedir seu treino excessivo e pode diminuir o risco de lesão.

Se você sabe qual é sua frequência cardíaca máxima, pode usar a tabela (*Cálculos da zona de frequência cardíaca*, página 7) para determinar a melhor zona de frequência cardíaca para seus objetivos de treino.

Se você não sabe sua frequência cardíaca máxima, use uma das calculadoras disponíveis na Internet. Algumas academias e clínicas podem fornecer um teste que mede a frequência cardíaca máxima. A frequência cardíaca mínima padrão é 220 menos sua idade.

Sobre zonas de frequência cardíaca

Muitos atletas utilizam zonas de frequência cardíaca para medir e aumentar sua força cardiovascular e melhorar seu nível de treino. A zona de frequência cardíaca é um intervalo definido de batimentos cardíacos por minuto. As cinco zonas de frequência cardíaca são numeradas de 1 a 5 de acordo com o aumento da intensidade. Geralmente, as zonas de frequência cardíaca são calculadas com base na porcentagem de sua frequência cardíaca máxima.

Cálculos da zona de frequência cardíaca

Zona	% da frequência cardíaca máxima	Esforço sentido	Benefícios
1	50–60%	Ritmo fácil e descontraído, respiração ritmada	Nível de iniciação de treino aeróbico, reduz o stress
2	60–70%	Ritmo confortável, respiração um pouco mais profunda, é possível falar	Treino cardiovascular básico, bom ritmo de recuperação
3	70–80%	Ritmo moderado, maior dificuldade em falar	Capacidade aeróbica superior, treino cardiovascular ideal
4	80–90%	Ritmo rápido e um pouco desconfortável, esforço respiratório	Capacidade e limite anaeróbico superior, aumento de velocidade
5	90–100%	Ritmo de sprint, insustentável por um longo período de tempo, respiração dificultada	Resistência anaeróbica e muscular, aumento da potência

Acordo de Licença de Software

AO UTILIZAR O DISPOSITIVO, VOCÊ ACEITA E CONCORDA COM OS TERMOS E CONDIÇÕES DO SEGUINTE ACORDO

DE LICENÇA DE SOFTWARE. LEIA O PRESENTE CONTRATO NA ÍNTEGRA.

A Garmin Ltd. e suas subsidiárias (doravante nesta denominada a "Garmin") concedem uma licença limitada para o uso do software incorporado neste dispositivo (doravante nesta denominado o "Software") em forma executável em código binário na operação normal do produto. A titularidade, os direitos de propriedade e os direitos de propriedade intelectual do Software e com relação a ele continuam sendo da Garmin e/ou seus fornecedores contratados.

Você reconhece que esse Software é propriedade da Garmin e/ou de seus fornecedores contratados e está protegido pelos direitos autorais dos Estados Unidos da América e tratados internacionais de direitos autorais. Não obstante, você também reconhece que a estrutura, a organização e o código do Software, o código-fonte do qual não é fornecido, representam segredos comerciais e industriais extremamente valiosos da Garmin e/ou de seus fornecedores contratados e que o Software, na sua forma de código-fonte, permanecerá sendo um segredo comercial e industrial extremamente valioso da Garmin e/ou de seus fornecedores contratados. Você concorda que não descompilará, não desmontará, não modificará, não efetuará engenharia reversa no Software e qualquer outra parte do mesmo e não reduzirá o Software e qualquer outra parte do mesmo a uma forma que possa ser lida por humanos, tampouco criará trabalhos derivados baseados no Software. Você concorda em não exportar nem reexportar o Software para qualquer país em infração das leis de controle de exportação dos Estados Unidos da América ou leis de controle de exportação de outro país aplicável.

Licença BSD de 3 cláusulas

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Todos os direitos reservados.

A redistribuição e o uso em formas fonte e binárias, com ou sem modificação, são permitidas desde que estas condições sejam atendidas:

- As redistribuições de código fonte devem manter o aviso de direito autoral acima, a lista de condições e o aviso legal a seguir.
- As redistribuições de código fonte devem manter o aviso de direito autoral acima, a lista de condições e o aviso legal a seguir na documentação e/ou outros materiais fornecidos com a distribuição.
- Nem o autor ou os nomes de seus colaboradores poderão ser usados para endossar ou promover produtos derivados deste software sem permissão prévia e específica por escrito.

ESTE SOFTWARE É FORNECIDO PELOS DETENTORES DE DIREITOS AUTORAIS E COLABORADORES "NO ESTADO EM QUE SE ENCONTRA", SENDO RENUNCIADA TODA E QUALQUER GARANTIA, INCLUSIVE, MAS SEM LIMITAÇÃO, A GARANTIA DE COMERCIALIZAÇÃO E A GARANTIA DE ADEQUAÇÃO A UM PROPÓSITO EM PARTICULAR. EM HIPÓTESE ALGUMA O DETENTOR DE DIREITOS AUTORAIS OU COLABORADOR SERÁ RESPONSÁVEL POR QUALQUER DANO DIRETO, INDIRETO, INCIDENTAL, ESPECIAL, EXEMPLAR OU IMPREVISTO (O QUE INCLUI, MAS NÃO SE LIMITA A, AQUISIÇÃO DE MERCADORIAS OU SERVIÇOS SUBSTITUTOS; PERDA DE USO, DADOS OU LUCROS; OU INTERRUPÇÃO DOS NEGÓCIOS), CAUSADOS DE ALGUMA FORMA; NEM POR QUALQUER FUNDAMENTO DE RESPONSABILIDADE, SEJA COM BASE EM CONTRATO, RESPONSABILIDADE OU ILÍCITO LEGAL (INCLUINDO NEGLIGÊNCIA OU OUTRA SITUAÇÃO) RESULTANTE, DE ALGUMA FORMA, DO USO DESTE SOFTWARE, MESMO QUANDO ALERTADO SOBRE A POSSIBILIDADE DE TAIS DANOS.

Índice

www.garmin.com/support
+43 (0) 820 220230
+ 32 2 672 52 54
0800 770 4960
1-866-429-9296
+385 1 5508 272
+385 1 5508 271
+420 221 985466
+420 221 985465
+ 45 4810 5050
+ 358 9 6937 9758
+ 331 55 69 33 99
+ 39 02 36 699699
(+52) 001-855-792-7671
0800 0233937
+47 815 69 555
00800 4412 454
+44 2380 662 915
(+35) 1214 447 460
+386 4 27 92 500
0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9999
+34 93 275 44 97
+ 46 7744 52020
+886 2 2642-9199 ext 2
0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242
+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen
913-397-8200
1-800-800-1020

ANT+